熱い男、松岡修造

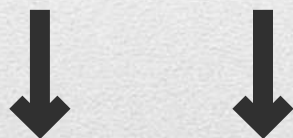
Θ班
石坂恵美　宇田川優里香　國重恒介

何故、松岡修造なのか

- この人を調べたらおもしろい！楽しい！という確信があったから。
- メンバーが本を持っていたから。
- 本当の松岡修造が知りたかったから。

まずは

こちらをご覧いただきたい

↓　↓

あきらめんなよ　松岡修造 - YouTube

- ただの暑苦しい男と思っていませんか？

暑苦しい男↑↑

松岡修造ってどんな人？

１９６７（昭和４２）年、東京生まれ。

父、母、姉、兄という家族構成の中の末っ子として育つ。

姉・兄の影響でテニスを始める。

怪我や病気に苦しめられながらも、１９９５年ウインブルドンで日本選手として６２年ぶりのベスト８を果たす。

９７年、プロ・テニスプレーヤー卒業宣言。

現在はテレビ番組のキャスターを務めるなど、幅広い分野で活躍中。

特定非営利活動法人日本オリンピアンズ協会理事

＋
－
時期
幼少期（テニスを始める）
中高生（テニスに打ち込む）
20歳～25歳（プロとして活躍）
出来事
1967年:東京に生まれる。
´75～:テニスを始める。
´82:麻雀にはまる。
´84:★慶応高校から柳川高校へ！
インターハイで優勝。
´85:★休学して単身渡米。
言葉の壁に。→全てを英語に。
´86:米のハイスクールを卒業。
プロに転向。
資金に苦しむ。
´88:ジャパン・オー
ンで世界7位の選手
破り、マッケンローとの戦いで注目を浴びる。
´89:膝の故障。
´92:★クイーンズ・クラブ大会。
でツアー
で日
年ぶりの
ベスト8。
フィリピン戦のある試合。
影響受けた人物
・姉
・最初のテニスライバルで出来の良い一つ上の兄
・テニスをやることを反対する父
・鬼の田島監督
・世界的名コーチ、ボブ・ブレッド
・医師の斉藤先生
・初めて褒めてくれた父
・苦しみを聞いてくれた行徳哲男先生
・・田口恵美子さん
自分を信じる＝勝負の分かれ目
“完璧”だと認めるとすべてがやり直しになる
自分の原点に戻ろう

＋
－
時期
31歳・32歳
（プロを卒業）
33歳～44歳
（新たな挑戦）
45歳
（現在）
46歳～
（未来）
出来事
´97：結婚。
膝の限界
★テニスプレイヤー“卒業”宣言。
´98：修造チャレンジ設立。
´01：『福岡世界水泳』（テレビ朝日）の進行役に。
´04～：『報道ステーション』（テレビ朝日）の月曜のスポーツの顔に。
アテネ・トリノ・北京オリンピックのMCに。
＜予想＞
影響を受けた人物
もうひとつの夢に向かおう！

○座右の銘

随処作主（ずいしょさくしゅ）

・・・自分の人生を、自分が主人公として生きるがいい。
禅の用語。

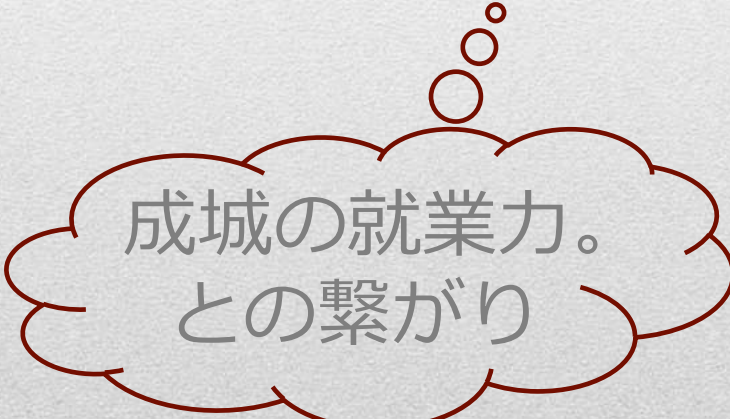
日本の教育界最大の人物、森信三の言葉。

「人間は、一生のうち、逢うべき人には必ず逢える。しかも、一瞬早すぎず、一瞬遅すぎず。しかし内に求める心なくんば、その人の面前にありといえども、生じざると知るべし。」

⇒常に出会いを求め、出会わなければならない人と、すべて出会ってきた。どの人との出会いも、その時、その瞬間でなければならなかった。

日本テニス界の大スター、福田雅之助の言葉。

「この一球は絶対無二の一球なり。
されば、身心をあげて、一打すべし。」

修造の人生は唯一無二であり、誰の真似でもなく、誰も真似できず、誰とも比較され理由がない。
自分が好きで選んだ職業を楽しまずにいたら、何を楽しむべきなのだろう。
自分を信じることは、才能のひとつであり、修造はこの才能を伸ばすことができる人間だと思う。
争いのなかで、自分を信じるために、切磋琢磨し、節制をし、努力することが肝心だ。

松岡修造

○松岡修造の生き方

他者からの言葉を素直に受け入れる。
その言葉から自分の中に“気づき”が生まれ、行動起こす。
自分らしく生きることを忘れない。

↓

自分自身の成長に繋がる。

…他者と強調しながらも自らを高め、
集団を牽引する力

ピックアップ版
明日から使える修造思考！

朝はワクワクして迎える

- 僕は朝の目覚めはいいほうです。
- （中略）朝に強いというわけではないんです。僕は、いつも**ワクワクして**朝を迎えているだけです。

いつも心に富士山をイメージする

- **松岡修造も緊張します。**いや、いつもです。
- でも、それほど**緊張できるのは幸せなこと**だと僕は思っています。**緊張は自分が本気で頑張ろうとしている証拠**だからです。
- 本番前の30秒で落ち着ける方法もあります。
- 足を肩幅に開いて立ち、両腕をぶらりと下げて目を閉じます。そして両腕を振り子のように大きく前後に揺らします。その間、自分が大好きなものを思い浮かべてください。
- 僕は**富士山**です。僕のモチベーションを最も高めてくれる存在だからです。

実際にやってみましょう！！

同じことを言われても
毎回新鮮に聞く

- ジュニア選手に指導するとき、よく言うことがあります。「二度同じことを言われても新鮮に聞けるようになれ！」
- 「そんなことわかっているから、何度も同じことを言うなよ」と思ってしまったら、せっかくの成長できる**チャンスを逃す**ことになります。新鮮に聞くためには**素直さが最も大切**です。
- また、言葉は同じでも、聞いたときの状況は異なるはずです。場よ、天候、季節、何より自分が変わっています。
- そこにいるのは、過去に同じ言葉を聞いたときの自分から確実に時間を積み重ねた自分のはずです。

思いを言葉にすると脳が活性化し、自分らしい仕事ができるようになる。

- タイガー・ウッズ選手と、幸運にもあるゴルフ大会で一緒にラウンドしたとき、彼がプレー中、常に自分に対する声掛けをしていたのを見て、驚いたことがあります。
- **言葉にして自分に言い聞かせる**ということは、結構重要なことなのです。
- ダイエットの一つの方法として、食事のあと「ああ、おいしかった！」と声に出して言うと効果がある、というのです。
- 満足感を表す自分の言葉が耳から入って脳に届くと、「満足した」という信号が脳から発せられ、実際に満足してしまうのだそうです。
- 脳にはこういうはたらきもあるのですから、**みなさんも自分の思いをどんどん言語化してみましょう。**

パラダイス！！！

「頑張る」ことはカッコいい！頑張っている自分を好きになろう

- 現役時代の僕は、「修造頑張れ！」と自分自身を応援していました。現役を退いてからは、「人を応援すること」に本気になりました。
- 「熱血、頑張る、一所懸命」に対しても、「暑苦しい、我を張る、余裕がない」というマイナスのイメージをもち、拒絶反応を示す人はけっこう多いようです。
- あまり重たくとらえず、自分への掛け声だと考えれば、「頑張れ」はワクワクする言葉になるはずです。
- 「やってられないよ」と思ったとき、「でも俺、頑張ってるよな」と、つぶやいてみてください。「頑張ってる私って、けっこういいな」と、自分を好きになってください。

その他

- 「自分の取扱説明書」「自分にとって必要な十か条」を書いてみる。
- 消極的な気持ちになったときには、前向きな言葉をあえて口に出す。

→決して最初から完全に前向きで熱い男ではなかった。
セルフコントロールなどをたくさんやってきた結果として今の松岡修造がある

- ライフラインチャートを作成してみて、グラフは必ず“下”から“上”に伸びていることがわかりました。
- やはり、どんな大物でも成功の前には必ず壁が立ちはだかるのだと思いました。
- そこで自分を信じられるかどうかが大切であることを、松岡修造から学んだ気がします。
- 大きなパワーをもらうことができました。

石坂恵美

- 修造のここが良い・調べて思ったこと
- 何度も大きな困難を乗り越えて、さらに自分にできることを探し続ける姿勢。
- マイナスをプラスにするのは自分次第
- →自分が変える、自分を信じる
- 「僕は、その日以来、いっさいマイナスの言葉を口にすることはやめた」——『セカンド・ドリーム』より

宇田川優里香

- 松岡修造はただの熱い男だと、最初は思っていてけれど、知っていくうちに、実はちゃんとした理論を持っていて、そのうえで熱いメッセージを送り続けていることが分かった。
- 実は緊張したり、マイナスなことを考えてしまうこともある中で、試行錯誤で成長して今に至っていると分かった。
- ただの気合い論じゃないからこそ、錦織選手のようなトッププレイヤーの育成ができたり、自身も第一線でテレビに出て活躍できているんだなと思った。
- 調べた中には、実際に自分の生活に活かせるようなものもあり、実際に使い始めてみた。

國重恒介

最後にもう一度

- 最後まで頑張れないあなたに... | 応援メッセージ | 松岡修造オフィシャルサイト

- 出典
- 松岡修造「人生を変える　修造思考！」2012,アスコム
- 松岡修造「本気になればすべてが変わる　生きる技術をみがく70のヒント」2011,文藝春秋
- 松岡修造「セカンド・ドリーム　もうひとつのセンター・コート」1998,集英社

ご清聴
ありがとうございます！！！